

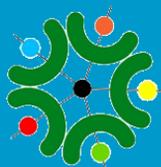
# Proteja-se e aos outros

## LAVE AS SUAS MÃOS

- Depois de espirrar ou tossir
- Quando cuidar de doentes
- Antes, durante e depois de preparar alimentos
- Antes de comer
- Depois de utilizar a WC
- Quando tiver as mãos sujas
- Quando lidar com animais e seus dejectos



*Adaptado de*



**aces**<sup>®</sup>  
Médio Tejo

